

## CHECK LIST

Cette check list en 9 points, est un rappel de la technique du Dream-Lightning, apportée par Robert Moss.

C'est une façon rapide et efficace de donner votre impression sur le rêve de quelqu'un (vous pouvez également l'utiliser pour vos propres rêves).

Vous devez faire confiance à votre ressenti lorsque viendra l'étape du « *Si c'était mon rêve...* ». Néanmoins, il est important de pratiquer cette technique autant de fois que vous le pouvez afin de vous familiariser avec le processus.

Je vous souhaite une excellente pratique,

Natacha R. Kimberly



1. Demandez au rêveur de vous **raconter** son rêve, le plus simplement possible, sans analyse et commentaire de sa part.
2. Demandez-lui, ensuite, **d'attribuer un titre** à son rêve, ce qui permet d'en fixer l'énergie.
3. Puis interrogez le rêveur sur son **ressenti** au réveil. Faites bien attention : il doit vous parler de ses sensations (émotions, sensations physiques...) et non vous dire ce qu'il a pensé !
4. Demandez-lui s'il **reconnaît les personnages ou les lieux** qu'il a entrevus dans son rêve.
5. Demandez au rêveur si la situation mise en scène, dans son rêve, **pourrait se produire dans sa vie future**.
6. Demandez-lui ce qu'il **aimerait savoir** à propos de son rêve.
7. Maintenant à vous de dire ce que vous ressentez à propos de son rêve en utilisant la tournure « **Si c'était mon rêve, je dirais que...** ». N'utilisez jamais les pronoms personnels *tu* ou *vous* pour donner votre opinion. **Ramenez toujours le sujet à vous**. Cela évitera tout jugement de votre part. Exemple :
  - « Si c'était mon rêve, je dirais que je me retrouve dans une situation délicate. », et non « Si c'était mon rêve, je dirais que tu te retrouves dans une situation délicate... »
8. Demandez au rêveur comment il pourrait **honorer son rêve**. Honorer un rêve, c'est remercier l'être intérieur d'avoir envoyé un éclairage sur une situation donnée. Le rêveur peut faire un dessin, une poésie, acheter quelque chose en rapport avec le thème du rêve (une figurine, une carte postale, un pendentif...), etc.
9. Demandez-lui ensuite d'écrire un **post-it** qui résume l'essence de son rêve. La phrase doit contenir un verbe et être positive. Le but de ce post-it est de faire ressurgir le rêve, et son énergie, lorsque le rêveur le lira, même des années après l'avoir effectué.